12.005 Cestovina zapečená so šunkou a zeleninou
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
cestovina	5,00	5,00	6,00	6,00	7,00	7,00	9,00	9,00
šunka	3,50	3,50	4,50	4,50	5,00	5,00	6,00	6,00
olej	0,50	0,50	0,70	0,70	0,90	0,90	1,10	1,10
cibuľa	0,40	0,34	0,60	0,51	0,70	0,60	1,00	0,85
zelenina koreňová	2,50	2,00	3,50	2,80	4,50	3,60	5,00	4,00
brokolica	1,50	1,35	2,00	1,80	2,50	2,25	3,00	3,70
soľ	0,10	0,10	0,20	0,20	0,25	0,25	0,30	0,30
syr tvrdý	1,00	1,00	1,50	1,50	2,00	2,00	2,50	2,50
vajcia	15	0,75	20	1,00	25	1,25	30	1,50
mlieko	2,50	2,50	3,00	3,00	4,00	4,00	4,50	4,50
hrášok sterilizovaný b.n.	0,70	0,70	1,00	1,00	1,00	1,00	1,20	1,20
smotana kyslá	0,60	0,60	0,80	0,80	1,00	1,00	1,20	1,20
hmotnosť porcie v g	200		250		290		360	

Receptúra

Výrobný postup

Na časti oleja speníme očistenú, pokrájanú cibuľu, pridáme očistenú, na kocky pokrájanú koreňovú zeleninu a dusíme. Neskôr pridáme očistenú brokolicu, hrášok. Cestoviny uvaríme v osolenej vode, precedíme. Do vymasteného pekáča dáme vrstvu uvarenej cestoviny, vrstvu udusenej zeleniny a na rezance pokrájanú šunku. Prikryjeme vrstvou cestovín, zalejeme vajcami rozšľahanými v mlieku a v smotane. Posypeme strúhaným syrom a 20 minút zapečieme.
Príloha: zeleninové šaláty.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	1444	347	15,72	11,9	3,1	42,8	1,3	151,0	1,7	0,191	0,4	0,2	21,8	2,5
B	1790	430	19,02	15,4	4,3	52,0	1,8	192,4	2,1	0,262	0,4	0,3	29,5	3,0

C	2171	521	22,98	19,6	5,5	61,0	2,3	266,0	2,6	0,336	0,5	0,3	36,8	3,5
D	2748	659	29,08	24,4	6,7	78,1	3,0	344,6	3,2	0,422	0,6	0,4	54,9	4,4